Matthijs Harkema

Gezelschap bij het leven

Over woorden en verbeelding
bij wat zich niet laat oplossen



Inhoud

Voorwoord 3

1 Het verlangen dat iets helpt 4

2 Een verklaring om mee te leven 8

3 Wanneer helpen iets gaat vragen 11

4 Overgave en verzet 16

5 Bijdragen naar vermogen 20

6 Zorg geven en ontvangen 23

7 Wat woorden kunnen openen 27

8 Een plek om te verblijven 31

9 Wat open mag blijven 34

Nawoord 36

Bronnen en totstandkoming 37

Voorwoord

Er staan veel boeken in mijn kast. Sommige bewaar ik al jaren. Tussen die boeken vind ik gedachten over het leven, over bewustzijn, over verdriet en over wat er na de dood zou kunnen zijn. Sommige passages spreken me aan. Andere laat ik liggen. Het bestaan blijft voor mij een mysterie, ook met een kast vol woorden erover.

Die houding is belangrijk voor dit boek. Ik wil onderzoeken wat mensen kan dragen terwijl het leven moeilijk is. Daarbij helpen mijn eigen ervaringen me om vragen te stellen. Ze geven me geen volledig zicht op het leven van een ander. Wat ik vandaag betekenisvol vind, kan later veranderen. En iemand die deze bladzijden leest, kan vanuit een heel andere overtuiging toch iets herkennen.

De Vrede van Overgave is ontstaan tegen de achtergrond van langdurige onrust en zoeken naar verlichting. Ik heb hulp gezocht, behandelingen gevolgd en me in allerlei gedachten en benaderingen verdiept. Er waren ervaringen die me iets brachten. Er bleef ook veel moeilijk. De verhalen, teksten en beelden die ik nu deel, zijn een persoonlijke manier geworden om iets voor anderen beschikbaar te maken. Het initiatief is kosteloos en niet commercieel.

Mijn eigen zoeken heeft veel vormen gekend. Ik vond plezier in werk en liep ook vast in wat ik probeerde vol te houden. Inmiddels werk en leer ik in de zorg. Daarnaast ben ik vrijwilliger bij De Luisterlijn. De aandacht voor luisteren die daarbij hoort, raakt aan de vragen van dit boek. Ik schrijf hier op persoonlijke titel.

Hoe kunnen we ergens zijn zonder ons voortdurend te moeten bewijzen? Wat betekent iets aanvaarden als er ook reden is om in verzet te komen? Wat kunnen we voor elkaar doen wanneer liefde de omstandigheden niet kan veranderen? En wat kan een verhaal bieden aan iemand die na het luisteren gewoon verdergaat met dezelfde dag?

Ik wil daar zorgvuldig over nadenken. Ook over de gedachten die mijzelf aanspreken. Een geruststelling kan druk geven. Het woord ruimte kan een verwachting worden. Een schrijver die zegt geen antwoorden te hebben, kan ondertussen heel precies voorschrijven hoe de lezer moet kijken. Mijn eigen woorden verdienen dezelfde vragen als de woorden van een ander.

Ik hoop dat dit een boek is waarin denken en menselijkheid elkaar gezelschap houden. Waar een vraag verder mag gaan dan de eerste geruststelling. En waar ook een gewone middag overblijft, met iets te doen, iemand om te bellen of weinig behoefte aan grote gedachten.

1 Het verlangen dat iets helpt

Op een tafel ligt een boek met een strookje papier tussen de bladzijden. Iemand heeft een zin aangestreept. Het is een gedachte die ooit helder leek. Vandaag staat er nog precies hetzelfde, maar de woorden bereiken hem nauwelijks. Hij leest de alinea opnieuw. Vorige maand had hij hier iets aan. Wat is er veranderd?

Het is een herkenbare moeilijkheid van houvast. Wat ons op het ene moment helpt, is niet altijd beschikbaar op een ander moment. Je kunt je herinneren dat een gesprek opluchtte zonder die opluchting terug te kunnen halen. Je kunt weten welke muziek je graag hoort en toch geen muziek verdragen. Soms is de gedachte nog even waardevol, alleen is deze dag anders.

Ik heb zelf teksten verzameld om op zulke momenten terug te kunnen lezen. In mijn eerdere bundelingen staan veel stemmen naast elkaar. Spirituele beschouwingen, praktische aanwijzingen en gedachten over onrust. Ik schreef wat mij aansprak uit, zodat het beschikbaar bleef wanneer een inzicht wat verder weg raakte. Het waren verzamelingen die met mijn eigen zoeken verbonden waren.

In dat verzamelen zit iets heel gewoons. Wanneer je het moeilijk hebt, wil je iets kunnen doen. Een afspraak maken. Begrijpen wat er aan de hand is. Iemand vinden die zegt: daar weet ik iets van. Er is weinig vreemds aan dat verlangen. Wie slecht slaapt, wil kunnen slapen. Wie pijn heeft, zoekt verlichting. Wie zich eenzaam voelt, verlangt misschien naar een ontmoeting waarin hij zich minder alleen voelt.

We zouden dat verlangen tekortdoen als we het achteraf alleen een gebrek aan aanvaarding noemen. Zoeken kan nodig zijn. Het kan je bij passende zorg brengen, bij informatie die ontbrak of bij iemand die werkelijk naar je luistert. Sommige problemen blijven bestaan doordat ze niet worden opgemerkt. Soms is doorvragen precies de zorgvuldigheid die een situatie vraagt.

Maar het zoeken heeft geen vanzelfsprekend einde. Je krijgt iets aangereikt, probeert het uit en merkt dat het helpt. Of weinig helpt. Soms weet je het niet goed. Je hebt een paar andere gewoontes, een nieuw inzicht en dezelfde moeilijke avonden. Daarna komt een volgende mogelijkheid. Er bestaat altijd nog een boek dat je niet hebt gelezen, een verklaring die je niet kent, een aanpak die iemand anders veel heeft gebracht.

Op een gegeven moment kan de verhouding tot het zoeken veranderen. Je leest niet meer uit nieuwsgierigheid, maar omdat je bang bent dat je iets onmisbaars overslaat. Een vrije avond wordt tijd die je eigenlijk aan jezelf zou moeten besteden. Je kunt een wandeling maken en ondertussen beoordelen of je wel voldoende in het moment bent. Het zoeken is dan overal mee naartoe gegaan.

Dat is geen nette grens die je op een dag overschrijdt. Dezelfde handeling kan uit verschillende verlangens voortkomen. Je kunt mediteren omdat je dat prettig vindt, omdat je nieuwsgierig bent of omdat je wilt dat de onrust eindelijk ophoudt. Die beweegredenen kunnen door elkaar lopen. Er hoeft geen zuivere bedoeling te zijn voordat iets waardevol kan worden.

Wel kunnen we vragen wat het zoeken vandaag kost. Is er nog tijd over waarin je gewoon iets doet? Een film kijkt zonder te beoordelen of het afleiding is? Met iemand eet zonder je eigen reacties te onderzoeken? Soms heeft het leven al veel van onze aandacht gevraagd voordat wij er ook nog een persoonlijk onderzoek van maken.

Bij mij heeft het verlangen naar verlichting uiteenlopende vormen gekregen. Werken kon waardering en financiële ruimte geven. Nabijheid kon me kalmeren. Ik heb ook middelen gebruikt om onrust minder te voelen, met gevolgen die het leven juist zwaarder konden maken. Daar past geen eenvoudig verhaal van verkeerde keuzes en uiteindelijk het juiste inzicht bij. Een verlangen kan begrijpelijk zijn terwijl de manier waarop je eraan tegemoetkomt schadelijk wordt.

Dat onderscheid verdient aandacht. Begrip voor een verlangen neemt de gevolgen van gedrag niet weg. Omgekeerd helpt het weinig om iemand alleen op die gevolgen aan te spreken en voorbij te gaan aan wat diegene probeerde te verdragen. Wie naar rust verlangt, zoekt vaak naar iets heel menselijks. Wat vervolgens nodig is, kan bescherming, behandeling, praktische ondersteuning of een verandering van omstandigheden zijn. Een boek kan dat niet voor iemand bepalen.

Ik wil mijn eigen geschiedenis daarom ook niet ordenen als een bewijs dat zoeken moet mislukken voordat overgave mogelijk wordt. Dan zou een zware periode achteraf alsnog de noodzakelijke weg naar dit boek worden. Dat weet ik niet. Er zijn gebeurtenissen die ik liever niet had meegemaakt. Wat eruit voortkomt, maakt ze niet alsnog nodig.

We maken achteraf gemakkelijk een verhaal waarin alles ergens naartoe ging. De moeilijke baan moest me blijkbaar iets leren. De verbroken relatie maakte ruimte voor een nieuw begin. Soms herkennen mensen zich daar oprecht in.

Het kan een manier zijn om samenhang te vinden. Maar ook het andere mag gezegd worden: dit gebeurde, het heeft gevolgen en ik weet niet of er een grotere betekenis aan verbonden is.

De vraag wat helpt, wordt daardoor minder overzichtelijk. Soms helpt iets doordat het een probleem verandert. Soms doordat het je ondersteunt om met hetzelfde probleem verder te leven. En soms is het gewoon prettig. Je hebt gelachen om een scène in een film. Het was fijn om iemand te zien. Er hoeft geen onzichtbare werking te worden gevonden om zo'n ervaring te waarderen.

Dat laatste raakt gemakkelijk uit beeld als het leven lang in het teken van klachten heeft gestaan. Alles krijgt dan een functie. Slapen voor herstel. Wandelen tegen spanning. Praten om iets te verwerken. Natuurlijk kunnen die verbanden belangrijk zijn. Toch verandert de smaak van een middag wanneer ieder onderdeel moet bijdragen aan een beter morgen. Plezier wordt dan bijna een behandeling die je zorgvuldig uitvoert.

Je kunt ook wandelen omdat je wilt weten of er al bladeren aan een boom zitten. Naar buiten gaan omdat het binnen te warm is. Een boek lezen omdat iemand een merkwaardig personage heeft verzonnen. Zulke beweegredenen hoeven minder verheven te zijn dan zorg voor jezelf. Ze horen bij het leven waarvoor we zo hard proberen ruimte te krijgen.

Ook doelloosheid kan een opdracht worden. Voortaan moet ik minder met mezelf bezig zijn en leren genieten van het gewone. De aandachtige wandeling wordt vervangen door het zorgvuldig doelloos wandelen. Aan de strengheid is weinig veranderd.

Daarom lijkt het me zinvol om bij concrete situaties te blijven. Iemand heeft een boek uit en legt het weg. Er staat nog een pan op het fornuis. Er moet een afspraak worden verzet. Het nadenken hoeft daar geen oordeel over te geven. Op sommige momenten past onderzoek, op andere momenten vraagt iets anders aandacht. Dat verschil hoeft niet iedere avond te worden vastgesteld.

Het gaat ook niet altijd om een individuele keuze. Een mens met geld en vrije tijd heeft andere mogelijkheden om te zoeken dan iemand die nauwelijks de huur kan betalen. Passende hulp kan ontbreken. Een wachtlijst kan lang zijn. De vraag waarom iemand nog steeds met iets worstelt, is dan niet alleen een vraag over diens innerlijke houding. Soms is ondersteuning eenvoudigweg niet beschikbaar.

Daar moet een boek over overgave eerlijk over zijn. Anders leggen we bij de lezer neer wat ook een verantwoordelijkheid van anderen is. We zeggen dat

iemand zachter naar zichzelf kan kijken, terwijl diens leven vooral een betrouwbaar inkomen of voldoende zorg vraagt. Innerlijke ruimte en praktische bestaansvoorwaarden raken elkaar. De ene mag de andere niet onzichtbaar maken.

Zo krijgt de vraag wat helpt meerdere antwoorden, die niet voortdurend met elkaar hoeven te concurreren. Je kunt een behandeling volgen en graag naar een verhaal luisteren. Een praktisch probleem oplossen en verdrietig blijven over wat niet verandert. Je kunt een idee waardevol vinden en besluiten dat je er vandaag weinig mee wilt.

Het boek op tafel ligt nog open. De aangestreepte zin hoeft niet te worden uitgewist omdat hij vandaag weinig doet. Hij mag blijven staan. De lezer kan verder bladeren of iets heel anders pakken. Het is inmiddels tijd om te eten.

2 Een verklaring om mee te leven

Een verklaring kan veel betekenen. Je ontdekt dat iets een naam heeft. Dat anderen een vergelijkbare ervaring kennen. Dat er een reden kan zijn waarom een bepaalde situatie je zoveel moeite kost. Wat lang als een persoonlijk tekort voelde, krijgt een ruimere achtergrond. Soms kun je daardoor ook gerichter hulp vragen.

Ik ken het verlangen om te begrijpen wat er in mij gebeurt. In de loop van mijn leven heb ik op verschillende manieren naar mijn onrust gekeken. Via gesprekken en behandelingen, door mijn levensloop op te schrijven en door boeken te lezen. Sommige verbanden hebben me geholpen mijn ervaringen te ordenen. Dat maakt niet ieder verband tot een vastgestelde oorzaak.

Wanneer ik terugkijk, herinner ik mij zowel warmte als onrust. De betekenis van zulke herinneringen is in de loop van mijn leven veranderd. Ik probeer woorden te vinden voor mijn eigen ervaring, zonder daarmee het leven of de bedoelingen van anderen te verklaren.

Terugkijken gebeurt vanuit het heden. De volwassene van nu kent andere begrippen dan vroeger en ziet verbanden die toen nog niet zichtbaar waren. Dat kan helpen begrijpen, maar kan ook de indruk wekken dat alle losse ervaringen eindelijk één sluitend verhaal vormen.

Een levensloop laat zich echter niet herhalen om te onderzoeken wat er zonder één gebeurtenis gebeurd zou zijn. Ik kan betekenisvolle verbanden zien tussen vroegere ervaringen en latere behoeften. Ik kan niet met zekerheid vaststellen hoe ieder onderdeel heeft doorgewerkt. Het woord mogelijk houdt die grens zichtbaar. Het maakt de ervaring niet onbelangrijk; het voorkomt dat mijn uitleg groter wordt dan wat ik weet.

Er is bovendien een verschil tussen de vraag wat iets veroorzaakte en de vraag welke betekenis het nu heeft. Een herinnering kan vandaag pijn doen zonder dat zij de oorsprong van iedere huidige moeilijkheid is. Een diagnose kan helpen om passende ondersteuning te vinden, terwijl zij nauwelijks iets vertelt over wat iemand aan een bepaalde vriendschap beleeft. Verschillende vragen vragen verschillende soorten antwoorden.

Dat onderscheid raakt ook de boeken in mijn kast. Een spirituele gedachte kan me aanspreken omdat zij iets herkenbaar maakt of een gevoel van verbondenheid geeft. Daarmee is niet aangetoond hoe mijn lichaam werkt, waarom iemand ziek werd of wat er na de dood gebeurt. De waarde van een gedachte kan persoonlijk zijn. Voor een medische verklaring gelden andere eisen.

We raken in de problemen wanneer die soorten kennis ongemerkt in elkaar overlopen. Een beeld over energie kan passend zijn voor hoe iemand een drukke middag ervaart. Zodra hetzelfde woord moet verklaren waarom een behandeling werkt, is meer nodig dan herkenning. Het klinkt wellicht alsof we over hetzelfde spreken, maar de uitspraak is van karakter veranderd.

Het omgekeerde gebeurt eveneens. Een onderzoek kan iets meten wat in een bepaalde groep onder bepaalde omstandigheden voorkomt. Daaruit volgt nog geen antwoord op de vraag hoe ik mijn leven moet waarderen. Wetenschap kan belangrijke kennis geven zonder de betekenis van een mensenleven vast te stellen. Ook een goed onderbouwde bevinding moet zorgvuldig worden verbonden aan de vraag waarvoor we haar gebruiken.

De behoefte aan een verklaring is ondertussen heel menselijk. Een naam kan opluchten. Een oorzaak kan het gevoel verminderen dat je zomaar aan iets bent overgeleverd. Soms geeft begrijpen ook handelingsmogelijkheden. Als je weet waarom iets niet werkt, kun je een andere aanpak proberen. Die waarde wil ik niet kleiner maken.

Toch kan een verklaring een onbedoelde opdracht bevatten. Wie te horen krijgt dat zijn pijn voortkomt uit onverwerkte gevoelens, kan gaan denken dat hij onvoldoende innerlijk werk heeft gedaan. Wie gelooft dat gebeurtenissen voor groei bedoeld zijn, kan zich afvragen waarom hij er nog niets goeds in vindt. Dan biedt de verklaring niet alleen samenhang; zij verdeelt ook verantwoordelijkheid.

Daarom wil ik vragen wat een uitleg bij iemand neerlegt. Maakt zij iets begrijpelijker? Opent zij een concrete mogelijkheid? Of geeft zij vooral een nieuwe reden om zichzelf te beoordelen? Dezelfde gedachte kan bij verschillende mensen anders aankomen. Dat maakt afstemming belangrijker dan de overtuigingskracht waarmee ik een verklaring kan uitspreken.

Een verklaring kan ook geruststellen doordat zij tegenspraak uitsluit. Als een aanpak helpt, bevestigt dat de gedachte erachter. Helpt zij niet, dan is iemand er nog niet klaar voor of speelt er een diepere blokkade. Zo kan iedere uitkomst in hetzelfde verhaal passen. Dan wordt het moeilijk om te ontdekken of de verklaring misschien niet klopt.

Bij kennis die zich als feitelijk presenteert, is de mogelijkheid van vergissing wezenlijk. Wat zou ons van gedachte doen veranderen? Welke andere verklaring kan er zijn? Is er iets waaraan we kunnen zien dat de belofte te groot is? Zulke vragen hoeven nieuwsgierigheid niet te verstoren. Ze beschermen de vrijheid om iets anders te gaan denken.

Voor persoonlijke overtuigingen ligt het anders. Iemand kan geloven dat een overleden geliefde nog nabij is. Een ander ervaart vooral herinneringen en gewoontes die zijn achtergebleven. Mensen kunnen daar samen over spreken

zonder tot dezelfde conclusie te komen. Moeilijker wordt het wanneer één van beiden de eigen uitleg tot de ware betekenis van het verdriet van de ander maakt.

Er zijn wel grenzen aan wat met het woord mysterie kan worden opgevangen. Als iemand beweert dat een middel een ernstige ziekte geneest, kan de vraag naar bewijs niet worden vervangen door respect voor verschillende waarheden. Het gaat dan ook om gevolgen voor mensen die een keuze moeten maken. Een levensbeschouwing mag open blijven; een concrete gezondheidsbelofte vraagt verantwoording.

Het is verleidelijk om hier twee werelden van te maken: het zekere weten en het warme voelen. In de praktijk zijn mensen minder overzichtelijk. Een onderzoeker kan verwonderd zijn. Iemand met een spirituele overtuiging kan kritisch naar claims kijken. Intuïtie kan aanleiding zijn om een vraag te stellen, waarna zorgvuldig onderzoek nodig is. We hoeven ons niet als mens in één soort denken op te sluiten.

Ook het niet weten heeft verschillende vormen. Soms ontbreekt informatie die verkrijgbaar is. Dan kan zoeken verstandig zijn. Soms is een vraag voorlopig niet te beantwoorden. En soms gaat het om een vraag waarop verschillende levensbeschouwingen uiteenlopende antwoorden geven. Het helpt om te weten welk soort onzekerheid voor ons ligt. Anders noemen we iets een mysterie waar een concrete controle mogelijk is, of eisen we bewijs voor iets wat iemand als persoonlijke betekenis beschrijft.

Een mens kan bovendien iets weten en er gevoelsmatig nog niet bij kunnen. Je weet dat een relatie voorbij is en blijft toch hopen op een bericht. Je begrijpt waarom iemand een keuze maakte en voelt je nog steeds verlaten. Dat hoeft geen gebrek aan inzicht te zijn. Begrijpen maakt een ervaring niet automatisch anders.

Daar ligt een grens aan het vermogen van uitleg. Je kunt iemand steeds nauwkeuriger vertellen waarom hij verdrietig is. Op een gegeven moment heeft diegene misschien genoeg gehoord. Er is nog steeds verdriet. Er moet nog gegeten worden. Misschien wil hij een eindje rijden of even vertellen over iets wat niets met die geschiedenis te maken heeft.

Een goed gesprek kan zo ruimte bieden aan een verklaring en haar weer laten rusten. Ze hoeft niet steeds de hoofdrol te krijgen. Iemand is ook aanwezig wanneer zijn verhaal niet wordt onderzocht. Een middag samen hoeft geen gelegenheid tot persoonlijke doorgronding te worden omdat er iets te begrijpen valt.

De vraag wie ik ben, blijft daarmee in beweging. Een verklaring kan een deel van het verhaal verhelderen. Mijn bestaan hoeft niet te wachten op de laatste bladzijde ervan.

3 Wanneer helpen iets gaat vragen

‘En, helpt het een beetje?’

Stel je voor dat iemand dat vraagt wanneer je elkaar na een paar weken weer ziet. Je hebt verteld over een behandeling, een gesprek of iets wat je probeert om de dagen door te komen. De ander heeft het onthouden. Daar kun je blij mee zijn. Iemand is benieuwd hoe het met je gaat.

Je zoekt naar een antwoord. Er waren een paar prettige dagen. Je sliep een keer goed. Gisteren was het moeilijk. Of wat je probeerde heeft je iets gebracht, alleen niet het soort verandering waarnaar de ander vraagt. Je begrijpt jezelf beter en bent nog even onrustig. Je hebt hulp gekregen en kunt nog steeds weinig. Terwijl je vertelt, zie je de ander nadenken. Er komt een nieuwe suggestie.

Het kan een goed gesprek worden. Een mogelijkheid waaraan je zelf niet dacht. Iemand die even met je meedenkt wanneer jij het overzicht kwijt bent. Er bestaan momenten waarop een ander iets ziet wat je alleen niet zag. We zouden elkaar veel onthouden als we uit angst voor een verkeerde opmerking helemaal geen raad meer durfden te geven.

Toch kan er in zo’n gesprek ook iets verschuiven. Je kwam vertellen hoe het met je ging en bent inmiddels aan het uitleggen waarom het nog niet beter gaat. Je noemt wat je al hebt geprobeerd. Waarom een advies niet past. Hoeveel moeite de afgelopen week kostte. Voor je het weet, moet je aannemelijk maken dat je werkelijk je best doet.

Die verschuiving begint vaak met een goedbedoelde vraag die steeds dezelfde kant op kijkt. Naar meer energie. Minder pijn. Een volgende stap. Je merkt welke antwoorden opluchting geven en welke het gesprek moeilijk maken. Op den duur vertel je alvast over het ene wat wel lukte.

Daarmee is de betrokkenheid van de ander niet verdwenen. Juist wie veel om je geeft, kan hevig verlangen naar goed nieuws. Het is moeilijk om iemand te zien worstelen. Je wilt iets kunnen doen. Wanneer die mogelijkheid ontbreekt, kun je je overbodig voelen, of bang worden voor wat nog komt. Een voorstel geeft dan ook de helper houvast. Er is tenminste weer iets om te proberen.

Je kunt iemand uit liefde helpen en zelf opgelucht zijn wanneer het beter gaat. Het wordt zwaar wanneer de ander voor jouw opluchting moet gaan zorgen. Degene die al veel draagt, krijgt er dan een taak bij: laten zien dat jouw aandacht iets oplevert.

Ook zonder bezoek kan zo’n verwachting aanwezig zijn. Je hebt zelf een behandeling gekozen. Een boek gekocht, oefeningen gedaan, tijd vrijgemaakt. Natuurlijk hoop je dat het helpt. Na al die inspanning wil je verschil merken. Als dat verschil uitblijft, volgt gemakkelijk de vraag wat je nog anders had moeten doen. Zo kan een zoektocht naar verlichting langzaam een dagelijks onderzoek naar je eigen tekortkomingen worden.

Soms is onderzoeken zinvol. Een aanpak kan aanpassing vragen. Je kunt informatie missen of meer ondersteuning nodig hebben. Maar er zijn ook ochtenden waarop de vraag waarom het nog niet beter gaat weinig toevoegt aan de moeite om uit bed te komen. Die ochtend vraagt misschien vooral om ontbijt en iemand die de kinderen naar school brengt. Wat nodig is, hoeft niet steeds een nieuw inzicht te zijn.

Carl Rogers schreef in 1957 over voorwaarden die volgens hem verandering in psychotherapie mogelijk maken. Daaronder rekende hij de aanvaarding van de cliënt als persoon en het proberen te begrijpen van diens ervaring. Hij voegde iets wezenlijks toe: de cliënt moet ook iets van dat begrip en die aanvaarding kunnen ervaren. De houding van de therapeut alleen volstaat in zijn voorstel niet.[1]

Rogers onderzocht een therapeutische verhouding. Een gesprek tussen vrienden heeft een andere verantwoordelijkheid. Toch brengt zijn gedachte een bruikbare vraag dichtbij: hoe komt mijn betrokkenheid bij jou aan? Ik kan mezelf geduldig vinden terwijl jij je opgejaagd voelt. Ik kan denken dat ik zorgvuldig luister, terwijl jij merkt dat ik vooral wacht op het moment waarop ik mijn oplossing kan aandragen. Mijn bedoeling geeft mij geen volledig zicht op jouw ervaring.

We begrijpen elkaar vaak maar gedeeltelijk. Een opmerking kan verkeerd vallen op een vermoeide middag en later alsnog waarde krijgen. Soms kom je erop terug. ‘Ik begon meteen over wat je kon proberen. Hoe was dat voor jou?’ Misschien was de ander juist blij met het advies. Het antwoord helpt om bij te stellen.

Ik ben vrijwilliger bij De Luisterlijn. Die betrokkenheid herinnert mij aan het belang van luisteren en zorgvuldig omgaan met wat iemand toevertrouwt. De beschouwingen in dit boek zijn van mijzelf. Ik beschrijf geen gesprekken en spreek niet namens de organisatie.

Ook in gewone ontmoetingen merk ik mijn neiging om iets te willen betekenen. Kan ik een stilte laten bestaan en bijstellen wanneer iemand juist meer reactie wil? Wat iemand zoekt, wordt gaandeweg duidelijker. De ander houdt invloed op wat er tussen ons gebeurt.

In mijn boekenkast staan veel spirituele boeken. Er staan gedachten in van mensen die iets hebben willen begrijpen of delen, soms vanuit een diepe overtuiging. Ik lees er graag in. Soms blijft een beeld of een vraag nog een tijdje bij me.

Ik neem zulke gedachten niet als vaststaande waarheid aan. Mijn intuïtie speelt een rol in wat ik tot me neem. Wat vandaag iets voor me betekent, kan later minder belangrijk worden. Het bestaan blijft voor mij een mysterie. Daar kan nieuwsgierigheid naast bestaan, en het plezier van lezen. Ik hoef niet eerst te beslissen hoe de werkelijkheid ten diepste in elkaar zit voordat een passage me mag raken.

Bij het delen van zo'n passage begint wel een nieuwe verantwoordelijkheid. Een gedachte die mij draagt, vertelt nog niet wat een ander nodig heeft. Als ik iets lees over groeien door pijn, kan ik daar zelf betekenis in vinden. Maar hoe klinkt dat voor iemand die net een kind heeft verloren? Of voor iemand die na jaren ziekte vooral moe is van alles wat nog geleerd en verwerkt zou moeten worden?

Dezelfde woorden kunnen verschillende kanten op werken. Het idee van een groter geheel kan iemand helpen zich minder alleen te voelen. Voor iemand anders roept het de vraag op waarom dat geheel zoveel verdriet toelaat. Weer iemand anders wil eenvoudigweg niet over een bedoeling nadenken. Wanneer ik mijn eigen houvast aanbied, moet ook dat laatste antwoord werkelijk mogelijk blijven.

Mensen kunnen elkaar iets aanreiken wat onverwacht past. Een gedicht dat je zelf nooit gevonden zou hebben. Een vriend die vertelt wat hem door een moeilijke periode hielp. Samen kun je onderzoeken wat aanspreekt en wat je liever laat liggen.

Het wordt benauwder zodra mijn gedachte jouw ervaring gaat verklaren. Dan weet ik bijvoorbeeld dat jouw weerstand je groei tegenhoudt, terwijl jij probeert te vertellen dat een situatie onrechtvaardig is. Of ik zie in je pijn een uitnodiging, terwijl jij om verlichting vraagt. Zo kan een antwoord dat voor mij betekenis heeft tussen ons in komen te staan. Ik hoor je woorden nog wel, maar ze krijgen vooraf al een plaats in mijn verhaal.

Ook geruststellende taal kan dat doen. De uitspraak dat er diep vanbinnen iets onaangetast heel blijft, kan iemand troosten. Een ander vindt er niets van zichzelf in terug. Als diegene zich gebroken voelt, helpt het weinig wanneer ik vervolgens uitleg dat hij alleen nog niet bij zijn werkelijke essentie kan. Dan moet zijn eigen ervaring wijken voor mijn zekerheid over hem.

Ik wil ruimte houden voor een gedachte die mij helpt, terwijl een ander haar onbruikbaar vindt. Dat vraagt aandacht voor wat woorden doen zodra ze van de ene mens naar de andere reizen. Een persoonlijk geloof kan gedeeld worden met de bereidheid te horen dat het iemand niets zegt. Het gesprek blijft dan open voor een antwoord waarop ik zelf nog niet had gerekend.

Er ligt nog een valkuil dichtbij. Zodra we voorzichtig worden met oplossingen, kunnen we van luisteren het juiste antwoord maken. We besluiten dat mensen vooral erkenning nodig hebben. Dat klinkt aandachtig, totdat iemand daadwerkelijk hulp vraagt met een formulier, vervoer of de pijn waarvoor nog geen passende behandeling is gevonden. Diegene heeft weinig aan een gesprek dat steeds terugkeert naar hoe moeilijk het allemaal is.

De presentiebenadering, zoals Stichting Presentie die beschrijft, verbindt betrokkenheid aan het leren kennen van wat voor de ander van belang is. Vanuit die verhouding wordt duidelijk welke hulp past. Daar hoort ook praktisch handelen bij. Aandacht staat in deze benadering in verbinding met vakmanschap en met het doen van wat mogelijk is.[2]

Dat maakt de vraag wat helpen vraagt concreter. Van wie komt de richting die we volgen? Als iemand zegt dat hij zijn kinderen weer wil kunnen bezoeken, kunnen we onderzoeken wat daarvoor nodig is. Een gesprek over zijn verdriet kan welkom zijn. Misschien moet er ook vervoer worden geregeld. Een gebrek aan geld verdwijnt niet doordat iemand zich gehoord voelt. De omstandigheden verdienen evenveel aandacht als de manier waarop iemand ze beleeft.

Voor wie zorg geeft, liggen daar bovendien beperkingen. Je hebt een volgende afspraak. Er wachten meer mensen. Je kunt begrijpen dat iemand tijd nodig heeft en weten dat die tijd nauwelijks beschikbaar is. Het zou gemakkelijk zijn om dat tekort vervolgens bij jouw vermogen tot aandachtig werken neer te leggen. Ook een helper heeft omstandigheden. Goede bedoelingen schaffen roosters, lichamelijke grenzen en verantwoordelijkheden niet af.

Soms vraagt passende hulp daarom iets buiten het gesprek. Een afspraak die anders wordt georganiseerd. Meer ondersteuning, een duidelijkere taakverdeling of iemand die een zorg uitspreekt waar anderen aan voorbijgaan. Een gedachte over overgave kan ook verhullen wat veranderd kan worden. Erkennen hoe de situatie is, kan juist de aanleiding zijn om er iets van te zeggen.

Bij mensen die weinig of geen woorden gebruiken, wordt de vraag hoe hulp aankomt nog zorgvuldiger. Je kunt letten op een beweging, een geluid of een verandering in het gezicht. Maar jouw uitleg daarvan blijft een uitleg. Een

glimlach vertelt niet alles. Stilte kan instemming lijken en iets anders betekenen. Dan helpt het om samen te blijven kijken, eerdere ervaringen mee te nemen en ook je eigen veronderstellingen te laten onderzoeken.

Daar past geen vaste verwachting van ontwikkeling bij. Iemand kan langdurig afhankelijk blijven. Een vaardigheid kan verloren gaan. Contact kan op sommige momenten moeilijk bereikbaar zijn. Als wij de waarde van onze zorg uitsluitend aflezen aan vooruitgang, raakt uit beeld wat er vandaag tussen mensen gebeurt. Samen naar muziek luisteren kan betekenis hebben, ook wanneer morgen niets aantoonbaar gemakkelijker is geworden.

Dat geldt ook voor dankbaarheid. Ik merk zelf dat ik dankbaarheid kan voelen waar eerder vooral zwaarte aanwezig was. Dat verschil betekent iets voor mij. Ik zou er onzorgvuldig mee omgaan als ik het gebruikte om iemand anders te vertellen waar die uiteindelijk zou kunnen uitkomen. Dankbaarheid laat zich moeilijk ontvangen als zij de gewenste afloop van andermans verhaal wordt.

De ander kan boos zijn over zijn afhankelijkheid. Dankbaar voor de hulp en tegelijk verdrietig over wat niet meer lukt. Of vooral bezig met de vraag of er vanavond iemand komt. Betrokkenheid vraagt dat zulke antwoorden invloed hebben op het contact. Wanneer ik alleen blij ben met wat mijn beeld van goede zorg bevestigt, wordt de ander gemakkelijk een bewijs voor mijn eigen overtuiging.

Het ontvangen van hulp kan ondertussen iets heel praktisch en vermoeiends zijn. Je moet uitleggen wat je nodig hebt, rekening houden met de beschikbaarheid van anderen en besluiten welke raad je volgt. Misschien stel je een vraag uit omdat je niet opnieuw je hele situatie wilt vertellen. Een eenvoudig aanbod kan dan verschil maken: iemand die voorstelt morgen boodschappen mee te nemen en vraagt wat er op het lijstje moet.

In een ontmoeting hebben we meer mogelijkheden om bij te stellen. We kunnen merken dat iemand stiller wordt, al weten we daarmee nog niet waarom. We kunnen vragen of het gesprek nog past. En we kunnen horen dat het genoeg is geweest. Ook de ander heeft invloed op waar de middag naartoe gaat. Misschien gaat de televisie aan en blijkt er eindelijk iets te zijn waarover jullie zonder moeite van mening verschillen.

De volgende keer dat je elkaar ziet, kan de vraag weer klinken: ‘Helpt het een beetje?’ Daar hoeft niets mis mee te zijn. Er kan goed nieuws komen. Er kan een antwoord volgen dat je niet begrijpt, of dat je al vaker hebt gehoord. Je luistert en probeert te ontdekken wat vandaag van belang is. Na een tijdje vertelt de ander dat de lamp in de gang nog steeds kapot is. Jij vraagt waar de nieuwe peertjes liggen.

4 Overgave en verzet

Een brief blijft op tafel liggen. Iemand heeft hem voor de derde keer gelezen en weet nog steeds niet hoe hij moet antwoorden. Er staat een besluit in dat veel voor zijn leven betekent. Hij is boos. Aan de andere kant van de tafel zegt iemand dat hij zich er misschien bij neer moet leggen, voor zijn eigen rust.

Het kan een verstandig advies zijn. Er bestaan besluiten waar geen nieuwe poging meer aan verandert. Maar het kan ook te vroeg komen. Misschien ontbreekt informatie. Misschien is er een fout gemaakt. Misschien is die boosheid een manier waarop iemand voor het eerst duidelijk voelt dat er iets niet klopt. Rust is dan niet de enige waarde die op het spel staat.

Het woord overgave vraagt precies op zulke plekken om zorgvuldigheid. Wie spreekt het uit, tegen wie en met welke gevolgen? Een gedachte die in de eigen ervaring verlichting geeft, kan in de mond van een ander een aansporing worden om iets te verdragen. Vooral wanneer die ander zelf weinig last heeft van wat er moet worden aanvaard.

We kunnen beginnen met de werkelijkheid van dit moment. De brief is er. Het besluit is genomen. De boosheid bestaat. Dat erkennen zegt nog niets over de vraag of het besluit juist is of wat iemand vervolgens kan doen. Het voorkomt alleen dat we het gesprek beginnen bij een andere situatie dan de situatie die er nu is.

Vervolgens ligt er iets open. Iemand kan informatie vragen, ondersteuning zoeken of besluiten er vandaag niet mee verder te gaan. Soms kan er niets aan het besluit veranderen en wel iets aan de gevolgen. Soms is zelfs die ruimte klein. De werkelijkheid bestaat zelden uit twee duidelijk gescheiden vakken met aan de ene kant alles wat veranderbaar is en aan de andere kant alles wat voorgoed vastligt.

Een lichaam kan blijvende beperkingen hebben terwijl klachten nog behandeld kunnen worden. Een verlies kan onomkeerbaar zijn terwijl de omstandigheden waarin iemand rouwt veel verschil maken. Je kunt een geschiedenis niet herschrijven en wel kiezen wie je helpt erover te spreken. En soms kun je die keuze niet alleen maken, omdat geld, gezondheid of beschikbare zorg de mogelijkheden beperken.

Aanvaarding wordt al snel te groot wanneer zij het hele leven tegelijk moet omvatten. Je moet dan je verleden accepteren, je lichaam, het verlies en de onzekerheid over later. Wie kan beoordelen of iemand dat heeft gedaan? In

een concreet moment is de vraag vaak kleiner. Hoe is het vandaag? Wat vraagt aandacht? Wat kan wachten? Daar kan handelen uit voortkomen, ook wanneer onvrede aanwezig blijft.

Die verbinding tussen ruimte voor moeilijke ervaringen en blijven handelen is ook terug te vinden in Acceptance and Commitment Therapy, meestal ACT genoemd. In de beschrijving van deze benadering door de Association for Contextual Behavioral Science staat psychologische flexibiliteit centraal. Aanvaarding is daarin verbonden met handelen in de richting van gekozen waarden. Zij is geen doel dat losstaat van het verdere leven.[3] Dat is een verwantschap met vragen in dit boek, geen verklaring voor de werking ervan. ACT is een uitgewerkte psychologische benadering met eigen theorie en werkwijzen. Een luisterverhaal neemt die niet vanzelf over. Wel helpt dit onderscheid om aanvaarding niet gelijk te stellen aan stilvallen. Ruimte voor een gevoel kan samengaan met een besluit om iets te veranderen.

Een ouder kan bang zijn en toch om betere zorg voor een kind vragen. Iemand kan verdriet hebben en een gesprek voeren waarin iets praktisch geregeld moet worden. Daarvoor hoeft het gevoel niet eerst weg te zijn. Het kan ook zo zwaar worden dat handelen nauwelijks lukt. Dan is ondersteuning belangrijker dan een aansporing om vanuit de juiste houding een stap te zetten.

We zeggen soms dat je altijd kunt kiezen hoe je met iets omgaat. In die zin zit een verlangen naar vrijheid. Er zijn momenten waarop een kleine mogelijkheid zichtbaar wordt tussen een gevoel en een reactie. Maar het woord altijd kan een hard oordeel bevatten. Wie overweldigd is, heeft niet automatisch toegang tot alles wat van buitenaf een eenvoudige keuze lijkt.

Het vermogen om te kiezen heeft omstandigheden nodig. Tijd kan helpen. Iemand die uitleg geeft. Genoeg slaap, een veilige omgeving, mensen die een deel van een taak overnemen. Niet alles daarvan is beschikbaar op het moment dat we het nodig hebben. Vrijheid is ook iets wat mensen voor elkaar mogelijk kunnen maken.

Spinoza verzette zich in het voorwoord bij het derde deel van zijn Ethica tegen de gedachte dat de mens buiten de natuur staat en volledige macht over zijn handelen heeft. Hij wilde gevoelens begrijpen als verschijnselen die bij de natuur horen.[4] Dat is een filosofisch vertrekpunt, geen medische verklaring. Het biedt wel een tegenvraag bij de snelheid waarmee we over zwakte of gebrek aan wil spreken.

Wanneer we gedrag willen begrijpen, kunnen we naar de omstandigheden kijken waarin het ontstaat. Dat neemt verantwoordelijkheid niet weg. Een

uitbarsting kan iemand pijn doen, ook als vermoeidheid en angst eraan bijdroegen. Begrijpen kan juist helpen om verantwoordelijkheid concreter te maken: wat moet worden hersteld en wat is nodig om herhaling minder waarschijnlijk te maken?

Er is weinig gewonnen wanneer mildheid alle gevolgen uitwist. Dan blijft degene die geraakt is met de schade zitten. Evenmin is er veel gewonnen wanneer iemand tot zijn slechtste moment wordt teruggebracht. Je kunt erkennen dat iets niet had mogen gebeuren en onderzoeken wat er nodig is om anders verder te gaan. Beide vragen kunnen in hetzelfde gesprek een plaats krijgen.

Dat vraagt soms verzet. Een duidelijke grens. Iemand die zegt dat een manier van omgaan met een bewoner niet passend is. Een naaste die blijft vragen wat een instelling aan een probleem gaat doen. Zulke betrokkenheid klinkt niet altijd rustig. Een mens kan hakkelen, boos worden of achteraf betere woorden weten. De inhoud van een zorg mag niet alleen worden beoordeeld op de kalmte waarmee zij is uitgesproken.

Een taal van overgave die uitsluitend zachtheid waardeert, kan dat gemakkelijk uit het oog verliezen. Dan moeten mensen eerst op de juiste toon voor zichzelf opkomen. Wie geraakt is, krijgt er de taak bij om zijn onvrede aangenaam te presenteren. Zorgvuldigheid vraagt meer: luisteren naar wat iemand zegt en, waar nodig, ook grenzen stellen aan de manier waarop mensen elkaar behandelen.

We kunnen daarbij onderscheid maken tussen de boosheid zelf en wat iemand ermee doet. Niet iedere boosheid geeft een juist oordeel over de situatie. Niet iedere heftige reactie is gerechtvaardigd. Maar boosheid hoeft evenmin eerst ongedaan te worden gemaakt voordat er een serieus gesprek kan plaatsvinden. Zij kan iets zichtbaar maken wat in een vriendelijker gesprek onbenoemd bleef.

Overgave kan ook een woord worden voor uitputting. Iemand stopt met proberen omdat alle kracht op is. Dat is niet automatisch een bevrijdend moment of een dieper inzicht. Het kan een situatie zijn waarin diegene meer hulp nodig heeft. Een boek dat alleen de schoonheid van het loslaten beschrijft, loopt het gevaar zo’n grens te missen.

Daarom hoort bij dit onderwerp ook de erkenning dat een mens soms geen perspectief meer ervaart. Dat gevoel verdient serieuze aandacht en passende zorg. Het hoeft geen conclusie te zijn over wat er werkelijk nog mogelijk is. Op zulke momenten mag dit boek niet vragen dat iemand zijn wanhoop als overgave begrijpt. Bescherming en hulp kunnen vooropstaan.

Voor mij heeft het woord vrede alleen ruimte wanneer ook de onvrede niet wordt buitengesloten. Een dag kan pijnlijk zijn. Je kunt wensen dat iets anders was en er toch een paar gewone dingen in doen. Je kunt weigeren een situatie goed te noemen, terwijl je erkent dat zij op dit moment bestaat. Zulke verhoudingen hoeven niet netjes te worden afgerond voordat de dag verder kan.

Soms wordt het gevecht niet gekozen. Een herinnering dient zich aan en het lichaam reageert. Je wordt wakker met onrust. Het zou vreemd zijn als een boek dat minder druk wil geven daar onmiddellijk een nieuwe opdracht bovenop legt: nu moet je stoppen met verzetten. Ook het verlangen dat iets weggaat, is deel van wat iemand ervaart.

Vandaag kan iemand eenvoudig zeggen: ik wil dit niet. Dat antwoord hoeft niet teruggeleid te worden naar aanvaarding. Een gedachte over overgave blijft voor mij alleen bruikbaar wanneer zij ook op zo’n dag ruimte laat.

Er zijn ook momenten waarop een praktische handeling het meeste zegt. Je kunt weinig veranderen aan de onzekerheid van een uitslag en wel samen wachten. Je kunt een verlies niet opheffen en zorgen dat iemand niet zelf hoeft te koken. Je kunt een besluit nog onrechtvaardig vinden en de brief voorlopig in een map stoppen, omdat de kinderen straks thuiskomen.

Geen van die handelingen maakt de situatie volledig. Ze geven een volgend moment vorm. Opnieuw lezen kan morgen. Er mag intussen ook ander leven plaatsvinden.

5 Bijdragen naar vermogen

‘En wat doe jij?’ Het is een gewone vraag wanneer mensen elkaar leren kennen. Meestal bedoelen we werk. Het antwoord geeft een eerste aanknopingspunt. Je weet iets over iemands dagen, opleiding of interesses. Er kan een gesprek uit ontstaan dat veel verder gaat dan een beroep.

Voor wie niet werkt, kan diezelfde vraag moeilijk zijn. Er volgt een uitleg die meer over beperkingen vertelt dan iemand op dat moment wilde delen. Soms wordt een levensgeschiedenis samengevat tot een afwezigheid: geen baan. Wat iemand wel doet, wat belangrijk is en hoeveel een gewone dag vraagt, blijft buiten beeld.

Ik heb jarenlang als stratenmaker gewerkt. Dat werk kon plezier en voldoening geven. Het vroeg ook veel van mijn lichaam en van wat ik mentaal probeerde vol te houden. Financiële verantwoordelijkheden maakten stoppen ingewikkeld. Dat ik iets een tijd kon doen, betekende niet vanzelf dat het op langere termijn bij mijn belastbaarheid paste.

Inmiddels werk ik in de zorg en volg ik een opleiding. Daar ervaar ik een vorm van verbondenheid die me raakt. Voorlezen aan iemand die weinig woorden heeft, is een concrete bezigheid. Er ligt een boek, iemand luistert of reageert op een eigen manier. Mijn aandacht gaat naar de ontmoeting. Tegelijk kent dat werk tijdsdruk en lichamelijke belasting. De betekenis ervan neemt die grenzen niet weg.

Ik herken ook het verlangen dat de verplichting om betaald te moeten werken zou wegvallen. Er kan rust zitten in de gedachte dat ik met voldoende bestaanszekerheid naar vermogen zou kunnen bijdragen. Dat is geen afkeer van iets voor anderen betekenen. Juist het onderscheid tussen graag bijdragen en steeds moeten voldoen vraagt voor mij aandacht.

Een compliment kan veel betekenen. Iemand ziet wat je doet. Je betrokkenheid valt op. Voor wie lang aan zijn eigen kunnen heeft getwijfeld, kan erkenning een nieuwe mogelijkheid openen. Dat hoeft niet te worden weggedacht als afhankelijkheid van waardering. Mensen leven met elkaar. Het doet ertoe hoe wij naar elkaar kijken.

Er ontstaat wel spanning wanneer waardering vooral volgt op méér kunnen. Een extra dienst, een moeilijke taak toch afmaken, beschikbaar blijven terwijl je moe bent. Dan wordt de grens tussen toewijding en overbelasting lastig

zichtbaar. Wat van buitenaf een sterke inzet lijkt, kan vanbinnen een manier zijn om een positie vast te houden die nauwelijks meer past.

Daarbij telt meer dan de uren waarin iemand aanwezig is. Er is voorbereiding, spanning vooraf en herstel achteraf. Een werkdag kan op papier kort zijn en de rest van de dag bepalen. Een rooster dat voor de één goed past, kan voor een ander veel kosten. Dat zie je niet volledig aan de prestaties die tijdens een dienst worden geleverd.

Wanneer iemand vertelt dat iets niet meer lukt, hoeft daarom niet eerst aangetoond te worden dat hij het nooit kon. Juist het feit dat hij het lang heeft gedaan, kan de erkenning van een grens moeilijk maken. Vorige maand lukte het toch? Je bent er goed in. We hebben je nodig. Er kan waarheid in die zinnen zitten en toch onvoldoende ruimte voor wat nu wordt verteld.

Ook degene die zelf een grens aangeeft, kan blijven twijfelen. Is dit werkelijk te veel? Zou een ander gewoon doorgaan? Heb ik genoeg geprobeerd? In die twijfel kan een groot verantwoordelijkheidsgevoel aanwezig zijn. Soms is ondersteuning nodig om de vraag minder alleen te hoeven beantwoorden. De eigen ervaring serieus nemen en advies vragen kunnen samengaan.

Het woord vermogen heeft hier meerdere betekenissen. Het kan gaan om een vaardigheid, om energie of om de omstandigheden die iets mogelijk maken. Iemand kan uitstekend luisteren en toch geen lange diensten aankunnen. Een ander kan een taak zelfstandig uitvoeren wanneer die overzichtelijk wordt aangeboden. Mogelijkheden behoren niet alleen tot een persoon; ze ontstaan ook in de verhouding tussen die persoon en zijn omgeving.

Daarom is gelijk behandelen niet altijd hetzelfde als iedereen hetzelfde laten doen. Een aanpassing kan deelname mogelijk maken. Meer tijd, een ander tempo of hulp bij een onderdeel. Als we zulke ondersteuning beschouwen als een gunst aan iemand die tekortschiet, blijft het uitgangspunt dat de gewone vorm voor iedereen vanzelf passend zou moeten zijn.

Niet iedereen kan naar betaald werk worden begeleid. Niet iedere beperking laat zich met een aanpassing opvangen. Ook dat moet werkelijk gezegd kunnen worden. Anders wordt een warme taal over mogelijkheden opnieuw een eis om uiteindelijk toch bruikbaar te blijken. Iemand kan langdurig veel ondersteuning nodig hebben. Zijn plaats tussen mensen hoeft daarvan niet afhankelijk te worden gemaakt.

Daar raakt dit boek aan een overtuiging die ik wil verdedigen: menselijke waardigheid behoort niet te worden afgemeten aan de hoeveelheid werk die iemand kan verrichten. Dat is een ethische keuze. Als waardigheid afhankelijk

wordt van productiviteit, kan ziekte of ouderdom iemand ook zijn aanspraak op zorgvuldige behandeling kosten. Dat vind ik een onhoudbare voorwaarde voor onze omgang met elkaar.

Daarmee is nog niet beslist wat ieder van ons moet bijdragen. Een samenleving heeft mensen nodig die werk doen en lasten dragen. Wie daartoe in staat is, kan daarop worden aangesproken. De moeilijke vraag is hoe we verantwoordelijkheid vragen zonder iemands mogelijkheden te overschatten. Gelijke waardigheid neemt die afweging niet weg; zij begrenst wat we uit iemands inzet over zijn waarde mogen besluiten.

Er is wel een risico dat we vervolgens ieder gewoon gebaar tot een bijdrage gaan verheffen. Ook dat kan veel van iemand vragen. De zieke mens moet dan tenminste nog anderen inspireren. De bewoner moet ons iets leren over puur contact. De oudere moet wijsheid schenken. Zo krijgt afhankelijkheid via een omweg alsnog een opbrengst die haar moet rechtvaardigen.

Iemand hoeft geen les voor zijn omgeving te zijn. Een bewoner kan een slechte dag hebben, weinig contact willen en anderen niets bijbrengen. Het blijft belangrijk dat hij goed wordt verzorgd. Dat vraagt soms gewone, nauwkeurige handelingen die voor degene die ze uitvoert helemaal niet diepzinnig voelen. Professionele zorg hoeft niet iedere keer een bijzondere ontmoeting te worden.

Bestaanszekerheid hoort bij deze vragen. Wie niet weet of hij kan blijven wonen of de volgende rekening kan betalen, heeft niet alleen een andere verhouding tot onzekerheid nodig. Praktische ondersteuning kan de mogelijkheden veranderen. Een gesprek over zelfwaardering betaalt geen huur. Het kan wel helpen om een vraag te stellen die uit schaamte lang niet werd uitgesproken.

Voor die schaamte is geen eenvoudige oplossing. Ondersteuning kan opluchten en tegelijk het gevoel oproepen beoordeeld te worden op wat je niet kunt. Je kunt een regeling nodig hebben en graag op je kwaliteiten worden gezien. Dat is niet tegenstrijdig. Het zijn verschillende kanten van deelnemen aan een samenleving waarin mogelijkheden ongelijk verdeeld zijn.

Aan het einde van een dag kan er voldoening zijn over wat je hebt gedaan. Er kan ook teleurstelling zijn omdat weinig lukte. We hoeven dat verschil niet weg te praten. Wat lukte kan belangrijk zijn, wat niet lukte kan gevolgen hebben. Alleen hoeft er geen oordeel over de waarde van een mens uit te volgen. Morgen spreken we diezelfde mens weer, met meer te bespreken dan zijn productie van vandaag.

6 Zorg geven en ontvangen

Iemand vraagt of je even wilt komen. Je dacht dat je die avond vrij had. Er was een plan om thuis te blijven en weinig te doen. Nu hoor je aan de telefoon hoe moeilijk het is. Je wilt er zijn. Terwijl je zegt dat je straks komt, merk je ook dat je moe bent.

Zulke momenten vragen zelden om een algemene uitspraak over liefde. Ze vragen om een afweging. Hoe gaat het met de ander? Is er nog iemand beschikbaar? Wat kun je zelf dragen? Soms ga je en ben je later blij dat je er was. Soms zeg je dat het vandaag niet lukt en blijf je je toch schuldig voelen. Dat gevoel beslist niet automatisch of je keuze verkeerd was.

Liefde en zorg worden gemakkelijk groot beschreven. Er altijd zijn. Alles voor iemand overhebben. Iemand nooit in de steek laten. In een leven met slaap, werk en eigen kwetsbaarheid moeten zulke woorden een vorm krijgen. Wie alles belooft, kan uiteindelijk weinig ruimte overhouden om te zeggen wat werkelijk mogelijk is.

Een grens kan daarom ook informatie zijn voor een relatie. Ik kan vanavond luisteren, maar daarna moet ik slapen. Ik wil met je meegaan, alleen kan ik niet iedere afspraak overnemen. Dat kan voor de ander pijnlijk zijn. Een grens wordt niet vanzelf prettig omdat zij nodig is. Soms moeten twee mensen leven met het feit dat wat de één nodig heeft en wat de ander kan geven niet volledig op elkaar passen.

Aanvullende ondersteuning kan verschil maken: professionele hulp, een vriend die iets overneemt of een andere verdeling van taken. Maar ook die hulp kan ontbreken. Dan blijven er behoeften onvervuld, hoe zorgvuldig iedereen ook handelt. Een grens uitspreken kan noodzakelijk zijn en toch betekenen dat iemand die avond alleen blijft. Dat verlies verdient erkenning, zonder de helper tot onbeperkte beschikbaarheid te verplichten.

Ik heb ervaren hoeveel liefde en aandacht kunnen betekenen wanneer er veel onrust is. Soms verlangde ik ernaar dat nabijheid iets zou veranderen wat ik zelf moeilijk kon verdragen. Over dat verlangen kan ik schrijven. De persoonlijke geschiedenis van anderen laat ik bij hen.

Daar hoeft geen verwijt bij te beginnen. Mensen zoeken elkaar op omdat nabijheid iets betekent. Het wordt ingewikkeld als de ander verantwoordelijk raakt voor een innerlijke toestand die hij niet volledig kan beïnvloeden. Een partner kan aandacht geven en je kunt toch onrustig blijven. Hij kan veel van

je houden en behoefte aan afstand hebben. Je kunt dat begrijpen en er verdriet om voelen.

Ontvangen vraagt eveneens iets. Je laat iemand toe bij wat je niet kunt. Misschien moet je wachten op een handeling die je eerder zelf deed. Je weet dat de ander druk is en probeert zo weinig mogelijk te vragen. Er kan dankbaarheid zijn, maar ook ergernis over de afhankelijkheid. Je kunt blij zijn met de hulp en verlangen dat zij niet nodig was.

Tijdens lichamelijke klachten en herstel wordt dat heel concreet. Opstaan, lopen of ergens zitten kan niet meer vanzelfsprekend zijn. Wat je vooraf dacht te kunnen, blijkt soms te veel.

Dan heeft een grens weinig belangstelling voor je goede bedoeling. Je kunt iets graag willen en moeten ontdekken welke ondersteuning er op dit moment nodig is.

Ik heb een rugoperatie ondergaan en ben daarmee zelf in de positie van zorgontvanger gekomen. Er was pijn en ik hield bij hoe het ging. Wat vooraf nog een haalbaar plan leek, bleek tijdens het herstel soms te veel. Weten dat rust nodig was, maakte de beperking niet minder werkelijk.

We kunnen daarbij niet altijd wachten op de perfecte afstemming. Soms moet er iets gebeuren. Een afspraak maken, iemand helpen naar het toilet of een maaltijd brengen. Het gewone vakmanschap en de aandachtige houding raken elkaar. Te veel praten over wat iemand voelt kan zelf belastend worden wanneer diegene vooral wil dat een praktische handeling goed wordt uitgevoerd.

Goede zorg is daarom ook zorg die niet voortdurend de aandacht op zichzelf vestigt. Iemand hoeft niet iedere keer te horen hoe bijzonder het is dat hij hulp durft te ontvangen. Soms is een glas water een glas water. Het wordt neergezet, iemand drinkt en er wordt verder gesproken over de wedstrijd van gisteren.

Afhankelijkheid kan in het contact aanwezig zijn zonder iedere minuut het onderwerp te worden. Dat geeft ruimte voor andere kanten van een mens. De patiënt heeft een mening over muziek. Degene die ondersteuning krijgt, kan een grap maken die de begeleider te laat begrijpt. Een relatie hoeft niet volledig te worden georganiseerd rond de rollen van geven en ontvangen.

Tegelijk zijn die rollen werkelijk ongelijk. Wie zorg geeft, heeft vaak meer invloed op tempo en handelingen. Gelijkwaardigheid betekent niet doen alsof dat verschil niet bestaat. Zij vraagt dat de wensen en grenzen van de ander serieus blijven, ook wanneer die ander moeilijk duidelijk kan maken wat hij

wil. Macht wordt niet ongedaan gemaakt door vriendelijkheid; ze vraagt zorgvuldig gebruik.

In de zorg komt daar de vraag bij hoe je beschikbare tijd verdeelt. Langer bij de één blijven kan betekenen dat een ander moet wachten. Alleen zeggen dat de persoon centraal staat, helpt dan onvoldoende: er zijn meerdere personen. Urgentie en veiligheid tellen mee, evenals afspraken en wat kan worden uitgesteld. Soms blijft een keuze onbevredigend. Dan vraagt goede zorg ook dat een terugkerend tekort wordt besproken, in plaats van dat één bewoner of medewerker het telkens opvangt.

Bij verlies krijgt zorg opnieuw een andere vorm. Uit eigen ervaring weet ik hoe herinneringen aan iemand die ontbreekt onverwacht dichtbij kunnen komen. Ze hebben niet allemaal dezelfde betekenis. Een mens blijft in de herinnering evenmin één afgerond verhaal als tijdens zijn leven.

Wanneer iemand ontbreekt, is er vaak ook liefde waarvoor de gebruikelijke handelingen niet meer mogelijk zijn. Bellen, iets vertellen, vragen hoe het gaat. Er kan een verlangen blijven om iets te delen. Wat daarvan een plaats krijgt, verschilt. Een foto, een voorwerp, een gedachte tijdens het koken. Soms voelt dat warm, soms vooral pijnlijk.

De omgeving kan daar onzeker van worden. Moeten we de naam nog noemen? Is het goed om naar een herinnering te vragen? We kunnen niet uit de verstreken tijd aflezen wat iemand nodig heeft. Een datum die voor de één zwaar weegt, gaat voor een ander bijna ongemerkt voorbij. Ook binnen één leven kan dat van jaar tot jaar verschillen.

Margaret Stroebe en Henk Schut beschreven in 1999 een model waarin rouwen wordt begrepen als een beweging tussen aandacht voor het verlies en aandacht voor de veranderde dagelijkse werkelijkheid. Ook tijdelijke afstand van die vragen kreeg daarin een plaats.[5] Hun model geeft geen persoonlijk rooster voor verdriet. Het helpt wel om het idee te onderzoeken dat iemand voortdurend met een verlies bezig zou moeten zijn om er zorgvuldig mee te leven.

Een onverwacht moeilijke dag hoeft geen bewijs te zijn dat eerdere goede dagen onecht waren. Ook een middag waarop het gemis nauwelijks op de voorgrond staat, kan deel zijn van het leven met een verlies.

Dat maakt woorden als loslaten ingewikkeld. Wat moet er los? Een verwachting, een voorwerp, de gedachte dat het weer wordt zoals vroeger? Of wordt er bedoeld dat ook de liefde minder aanwezig zou moeten zijn? Zolang

we niet weten wat iemand onder dat woord verstaat, kunnen we gemakkelijk advies geven over iets anders dan wat diegene probeert te vertellen.

Er is ook gemis bij mensen die nog leven. Een vriendschap kan verwateren, familieleden kunnen ver uit elkaar wonen en soms is afstand nodig om het contact draaglijk te houden. Je kunt iemand missen en toch niet opnieuw toenadering zoeken. Een gevoel verplicht niet automatisch tot een handeling. Liefde of verlangen beslist niet alleen wat een verstandige volgende stap is.

Soms is er geen volgende stap die iets oplost. Verschillende behoeften of omstandigheden maken de gewenste nabijheid onmogelijk. Dan kan het moeilijk zijn om het verlangen zelf niet te veroordelen. Je kunt verlangen naar iets wat begrijpelijk is en niet beschikbaar. Die twee werkelijkheden laten zich niet altijd met elkaar verzoenen.

Zorg heeft daarmee verschillende afstanden. Er is degene die met je meegaat naar een moeilijke afspraak. Er is iemand die af en toe een bericht stuurt. Een buur die ziet dat de gordijnen dicht blijven. We kunnen niet allemaal alles voor elkaar zijn. Kleine vormen van betrokkenheid kunnen echt zijn zonder zich tot een grote belofte uit te breiden.

Aan de telefoon kan dat betekenen dat je zegt: ik kan nu een halfuur komen. De ander kan teleurgesteld zijn en toch blij dat je komt. Er wordt niets definitief geregeld over liefde of verantwoordelijkheid. Je pakt je jas en vraagt of je onderweg brood moet meenemen.

7 Wat woorden kunnen openen

Er kan veel gebeuren in een kleine verandering van taal. Iemand zegt dat je iets moet accepteren. Even later zegt een ander dat hij begrijpt dat je het niet wilt. De omstandigheden zijn dezelfde. Toch kan het gesprek een andere richting krijgen, omdat de tweede zin iets anders vraagt van degene die luistert.

Woorden beschrijven een ervaring en geven er tegelijk vorm aan. Als ik spreek over een terugval, plaats ik een moeilijke dag in een verhaal over herstel. Als ik zeg dat iemand weerstand heeft, lijkt er een beweging te zijn die diegene tegenhoudt. Soms zijn zulke woorden nuttig. Ze kunnen ook een uitleg meenemen die we nog niet hebben onderzocht.

Een woord kan daardoor te vroeg weten wat er aan de hand is. Neem het woord vermijding. Iemand gaat niet mee naar een bijeenkomst. Misschien is er angst die zijn leven steeds kleiner maakt. Misschien is hij uitgeput en is thuisblijven verstandig. Misschien vindt hij deze mensen eenvoudigweg niet aardig. Van buitenaf zie je een afzegging. De betekenis ervan ligt nog open.

Dat vraagt geen taal zonder oordeel of interpretatie. Zo’n taal bestaat nauwelijks. We moeten iets zeggen om elkaar te kunnen begrijpen. Wel kunnen we merken wanneer een beschrijving ongemerkt een conclusie wordt. ‘Hij kwam niet’ vertelt iets anders dan ‘hij durft niet’. Bij die tweede zin hoort een vraag: weten we dat, en hoe weten we dat?

Dit is ook van belang wanneer we over onszelf spreken. Een mislukte poging kan worden samengevat tot een eigenschap. Ik ben nu eenmaal iemand die opgeeft. Ik kan niet tegen druk. Soms geeft zo’n zin een herkenbaar patroon weer. Maar de formulering kan ook de omstandigheden uit beeld laten verdwijnen. Welke druk? Hoe lang duurde die? Was er voldoende ondersteuning? Wat lukte op andere momenten wel?

Je hoeft een moeilijke ervaring niet mooier te noemen om er nauwkeuriger over te spreken. Een dag waarop weinig lukt, kan veel van iemand vragen. Het woord lui beschrijft dat niet vanzelf. Omgekeerd hoeft ieder uitstelgedrag geen teken van overbelasting te zijn. Zorgvuldige taal maakt ruimte om te onderzoeken zonder vooraf de prettigste verklaring te kiezen.

Erkenning heeft met die nauwkeurigheid te maken. Een tekst waarin iemand zich herkent, hoeft zijn situatie niet volledig te begrijpen. Soms is één detail genoeg: de manier waarop een telefoon stil kan blijven, of de moeite om voor

de zoveelste keer te vertellen dat er weinig veranderd is. Een algemene uitspraak over hoe zwaar het leven kan zijn bereikt soms minder dan zo’n concreet moment.

Een treffend detail kan de indruk wekken dat de schrijver de rest eveneens weet. Je herkent het begin en leest verder alsof de uitleg die volgt ook over jou gaat. Maar die herkenning verplicht je niet om de rest van de gedachtegang te delen.

Dat raakt aan de manier waarop ik de luisteraar aanspreek. Het woord je brengt iemand dichtbij. Het kan ook veel invullen. Je bent moe. Je hebt veel gedragen. Je verlangt naar rust. Voor sommige luisteraars is dat herkenbaar. Een ander zit prettig in zijn vel en wilde alleen een verhaal horen. Een derde is boos en heeft weinig behoefte om als vermoeid te worden toegesproken.

In de levensverhalen gebruik ik geregeld formuleringen als je hoeft niet. Ze kunnen een concrete druk benoemen. Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Je hoeft nog niet te weten hoe verder. Het kan opluchten om zo’n zin tegen te komen wanneer er juist veel van je wordt verwacht. De woorden reageren dan ergens op.

Maar veel toestemming achter elkaar kan zelf een verhouding scheppen waarin de verteller steeds bepaalt wat de luisteraar mag. Je mag verdrietig zijn, je mag bewegen, je mag niets voelen. Dan krijgt gewone menselijke vrijheid onbedoeld de vorm van een verleende toestemming. Het is de moeite waard om te kijken of de tekst die vrijheid ook zonder steeds nieuwe verklaringen laat bestaan.

Een verhaal kan bijvoorbeeld doorgaan terwijl iemand afgeleid raakt. Het geeft later opnieuw voldoende houvast om aan te sluiten. Daarin zit een praktische vrijheid die niet uitgebreid hoeft te worden benoemd. Een personage kan iets ingewikkelds voelen zonder dat de verteller uitlegt dat zulke gevoelens geoorloofd zijn. De manier van vertellen draagt dan iets van wat anders steeds gezegd zou worden.

Ook woorden als misschien en soms hebben een taak. Ze kunnen laten zien dat een ervaring mogelijk is en geen algemene waarheid. Wanneer iedere zin ermee begint, verliest de taal echter kracht. Dan lijkt de schrijver zelfs over de eenvoudigste waarneming terughoudend. De kunst is te weten waar onzekerheid inhoudelijk hoort en waar gewoon gezegd kan worden wat er in het verhaal gebeurt.

Een raam staat open. Een trein rijdt door de avond. Iemand zet een beker neer. Zulke zinnen hoeven geen uitzondering bij zich te dragen. Zodra ik

beschrijf hoe de lezer zich daardoor zal voelen, verandert mijn positie. Dan verlaat ik de zichtbare omgeving en doe ik een uitspraak over iemand die ik niet kan zien. Daar is meer terughoudendheid op haar plaats.

De vorm van een tekst kan eveneens sturen. Veel korte regels geven nadruk aan bijna ieder woord. Dat kan op gehoor prettig zijn en op papier plechtig gaan klinken. Een reeks geruststellende zinnen krijgt gemakkelijk iets onaantastbaars. Het klinkt alsof iedere regel een inzicht is waarbij je stil hoort te worden. Daar kan gewone spreektaal een tegenwicht bieden.

Een doorlopende alinea heeft een ander ritme. Een gedachte kan aarzelend beginnen, iets onderzoeken en onderweg veranderen. De lezer krijgt tijd om verbanden te volgen. Er hoeft niet na iedere zin te worden gevoeld dat iets belangrijks is gezegd. Een boek mag ook gewoon helder vertellen waarom een vraag moeilijk is.

Humor kan daarin helpen, zolang zij niet op bestelling wordt ingezet om het zware te verlichten. Mensen kunnen midden in een moeilijke situatie om iets onbenulligs lachen. Dat hoeft geen bewijs van veerkracht te zijn. Een opmerking was grappig. Later kan het verdriet weer aanwezig zijn. Het gesprek hoeft niet te kiezen welke ervaring het meest waar was.

Hetzelfde geldt voor schoonheid. Een tekst kan prettig klinken of een beeld oproepen dat iemand graag bijblijft. Daarvoor is geen probleem nodig dat ermee wordt verzacht. Wanneer we alle literatuur benaderen vanuit wat zij voor kwetsbaarheid kan doen, beperken we ook het plezier van lezen. Iemand kan simpelweg houden van een goed gekozen woord.

Toch is mooi schrijven geen garantie voor zorgvuldig schrijven. Een fraai beeld kan een te grote belofte dragen. Een pijnlijk verlies wordt een doorgang, een wond wordt een geschenk. De taal kan zo verleidelijk worden dat de lezer nauwelijks merkt welke betekenis hem wordt aangeboden. Dan verdient juist de mooie zin een tweede lezing.

Ik wil daarom vragen of een beeld iets zichtbaar maakt of een ervaring van buitenaf afrondt. Een lege stoel kan het gemis concreet maken. Een zin die vervolgens uitlegt welke wijsheid uit die afwezigheid zal groeien, neemt een veel grotere stap. Die stap kan bij iemands eigen verhaal horen. Hij hoort niet automatisch bij iedere lezer die een lege stoel kent.

Er is ook niets mis met een gedachte die duidelijk een standpunt inneemt. Dit boek verdedigt bijvoorbeeld dat iemands waardigheid niet afhangt van zijn prestaties. Dat is geen neutrale beschrijving. Ik vind het belangrijk dat die

overtuiging zichtbaar is en besproken kan worden. Een gelijkwaardige toon betekent niet dat een schrijver geen positie mag kiezen.

De vrijheid van de lezer bestaat ook in de mogelijkheid het daar niet mee eens te zijn, vragen te stellen of de redenering onvoldoende te vinden. Daarom heeft het boek meer nodig dan geruststelling. Het moet laten zien waarom iets wordt voorgesteld, welke gevolgen een gedachte heeft en waar zij tekort kan schieten. Warmte kan samengaan met tegenspraak.

Soms lukt een tekst daar niet in. Een lezer voelt zich aangesproken op een manier die hij niet wilde. Een passage blijkt vooral bij de bedoeling van de maker te passen. Dan is het zinvol om terug te kijken. Welke woorden vulden te veel in? Wat was overbodig? Er hoeft geen verklaring te worden gevonden waarom de lezer er niet voor openstond.

Een boek wordt uiteindelijk ook gelezen in een omgeving die de schrijver niet bepaalt. Tussen twee afspraken. In een huis waar iemand roept. In bed, wanneer de concentratie afneemt. Een zin kan blijven hangen terwijl de rest wordt vergeten. Ook zo komt taal in een leven terecht. Zij krijgt een plaats die de maker niet kan uittekenen.

8 Een plek om te verblijven

Er staat een stoel bij een raam. Buiten is een tuin. Water stroomt langs een muur. In de kamer brandt een lamp en langzaam wordt het avond. Er hoeft weinig meer te gebeuren om een omgeving te laten ontstaan waarin iemand in gedachten kan blijven.

In Het raam boven de tuin komen zulke elementen terug. De boom blijft zichtbaar terwijl het licht verandert. Het vuur wordt lager. Aan de overkant is af en toe een beweging achter een raam. Een gedachte aan iets van vandaag krijgt kort aandacht. Daarna klinkt het water weer. Het verhaal laat de gedachte rusten zonder vast te stellen dat zij is verdwenen.[6]

Die beweging verschilt van een verhaal dat een menselijke vraag uitwerkt. Daar helpt het om de spanning te volgen en verschillende kanten te onderzoeken. In een beeldend rustverhaal kan een lange uitleg de omgeving juist naar de achtergrond drukken. De kamer wordt dan een decor voor de boodschap van de schrijver. Alles wat erin staat krijgt een taak.

Een stoel kan echter ook gewoon beschikbaar zijn. Een kom op de vensterbank hoeft geen symbool van overvloed te worden. Er ligt licht op aardewerk. Meer kan voldoende zijn om even bij te kijken. Zodra de verteller ieder voorwerp uitlegt, blijft er weinig over dat de luisteraar zelf kan ontdekken of onopgemerkt kan laten.

Verbeelding biedt in die zin ook afstand tot het eigen verhaal. Een tuin vraagt niet hoe het inmiddels gaat. Een trein hoeft niet te weten waarom iemand moe is. Natuurlijk kunnen herinneringen en gevoelens meekomen. Maar zij hoeven niet voortdurend het onderwerp te zijn om in dezelfde luisterervaring aanwezig te mogen blijven.

Er kan plezier zitten in een wereld die op een eenvoudige manier blijft bestaan. De lamp staat waar zij stond. De trein rijdt verder. Je mist een paar zinnen en weet nog ongeveer waar je bent. Dat is een keuze in de vorm van het verhaal. Het zegt op zichzelf nog niets over het effect op slaap, spanning of gezondheid.

Ook het woord veilig vraagt terughoudendheid. Een huis aan zee kan voor de één geborgen klinken en voor de ander weinig aantrekkelijks hebben. Stilte kan welkom zijn of eenzaamheid voelbaar maken. Een vuur kan iemand bevallen terwijl een ander liever geen warmte beschrijft. Een maker kan een omgeving aanbieden, maar kent niet alle persoonlijke betekenissen ervan.

Daar hoeft niet na ieder beeld een waarschuwing achteraan. Dan vraagt het verhaal zoveel aandacht voor mogelijke uitzonderingen dat de omgeving nauwelijks kan ontstaan. Zorgvuldigheid kan ook blijken uit de keuze voor overzichtelijke situaties, weinig dwingende aanwijzingen en de ruimte om een beeld niet te volgen. De luisteraar blijft op de plek waar hij werkelijk is.

Dat laatste is belangrijk. Een verhaal kan spreken over een deken in een verbeelde kamer, terwijl iemand thuis besluit zijn eigen raam open te doen. De handeling in het verhaal en het werkelijke lichaam hoeven niet gelijk op te gaan. Iemand kan luisteren met open ogen, rondlopen of weinig behoefte hebben aan lichamelijke aanwijzingen. Het verhaal hoeft die vrijheid niet over te nemen.

Mensen verschillen bovendien in wat zich bij het luisteren innerlijk vormt. Niet iedereen ziet duidelijke beelden. Adam Zeman, Michaela Dewar en Sergio Della Sala beschreven in 2015 mensen die weinig of geen vrijwillige visuele voorstellingen rapporteerden; daarvoor gebruikten zij de term aphantasia.[7] Hun beschrijving is een herinnering aan een verschil dat een schrijver gemakkelijk vergeet: wat voor mij vanzelfsprekend bij voorstellen hoort, hoeft dat voor een ander niet te zijn.

Daaruit volgt voor deze verhalen een bescheiden redactionele keuze. Ze moeten ook te volgen zijn wanneer iemand vooral woorden, ritme of een idee van de omgeving ervaart. Een heldere innerlijke film is geen toegangsvoorwaarde. Of een bepaalde luisteraar er plezier aan beleeft, weten we daarmee nog niet. Dat blijft diens eigen ervaring.

Details hebben eveneens een maat. Een paar samenhangende dingen kunnen een plek herkenbaar maken. Te veel kleuren, geuren en voorwerpen vragen dat iemand ze bijhoudt. Dan wordt de kamer een inventaris. Een verhaal waarin weinig gebeurt, kan op die manier toch druk worden. De hoeveelheid beschrijving verdient evenveel aandacht als het aantal gebeurtenissen.

Herhaling kan houvast geven. Hetzelfde geluid wordt opnieuw hoorbaar nadat de aandacht ergens anders was. Toch hoeft terugkeer geen vaste formule te worden. Als iedere passage eindigt met dezelfde geruststelling, gaat het verhaal vooral zijn bedoeling herhalen. Een raam kan opnieuw in beeld komen omdat het buiten donkerder wordt. De omgeving draagt dan zelf de verandering.

Tijd is daarbij een eenvoudig gegeven. Een avond kan langzaam overgaan in nacht. Een wolk beweegt. Een lamp aan de overkant gaat uit. Er is voortgang zonder dat er een raadsel hoeft te worden opgelost. Wie even afdwaalt, mist geen noodzakelijke aanwijzing voor de afloop. De wereld is intussen wat

veranderd, zoals een tuin buiten een werkelijk raam ook verdergaat wanneer je niet kijkt.

Een licht sprookjesachtig kasteel kan uitnodigen tot verwondering. Een oude trein kan een prettige klankwereld bieden. Het plezier van verzinnen heeft een plaats. Het decor hoeft daarvoor niet voortdurend groter te worden.

Een grappig detail kan eveneens passen. Iets kleins wat onverwacht herkenbaar is. Maar een verhaal dat op slaap of afdwalen is ingericht, vraagt iets anders dan een verhaal dat naar een clou toewerkt. Wie een grap voorbereidt, vraagt aandacht voor wat straks komt. Dat kan uitstekend zijn in een ander soort tekst. De functie van het verhaal helpt kiezen.

Er bestaat geen verplichting om altijd bij het moeilijke te blijven. Afleiding kan welkom zijn. Je kunt moe worden van nadenken over wat je bezighoudt. Even horen over een plek die niets met je situatie te maken heeft, kan prettig zijn. Dat hoeft niet meteen te worden uitgelegd als ontkenning of als een stap naar verwerking. Het kan een uur zijn waarin je ergens anders belangstelling voor had.

Tegelijk kan een aangeboden landschap verkeerd vallen wanneer iemand juist iets wil vertellen. Stel dat je over een verdrietige dag begint en de ander meteen een kalmerend verhaal aanzet. Dan kan het voelen alsof het gesprek wordt weggenomen. Een verhaal is een mogelijkheid binnen contact; het kan niet vooraf bepalen welk contact op dat moment nodig is.

Soms zit de waarde in een heel klein deel. Een zin die prettig is uitgesproken. Het geluid van water dat in gedachten even aanwezig blijft. Misschien in het feit dat iemand zonder haast iets vertelt. Daar hoeft geen groter inzicht uit te volgen. Schoonheid en genoegen hoeven hun waarde niet aan een verandering in de luisteraar te bewijzen.

Een verbeelde plek kan uiteindelijk een heel gewone plaats in een dag krijgen. Naast de was die nog hangt, het verkeer buiten en de gedachten die soms terugkomen. Het verhaal hoeft die wereld niet uit te wissen. Er is een kamer in woorden bijgekomen. Als de laatste zin heeft geklonken, blijft het werkelijke raam waar het was.

9 Wat open mag blijven

Er zijn vragen waarbij mensen lang kunnen stilstaan. Wie zijn we, voorbij onze naam en de rollen die we vervullen? Wat betekent bewustzijn? Is er iets dat na de dood voortbestaat? In de boeken die ik bewaar, worden daar verschillende antwoorden op gegeven. Soms spreken die elkaar tegen. Ik kan er toch iets in vinden dat ik graag lees.

Soms is het mogelijk om samen te leven met een verschil dat niet wordt opgelost. De één bidt, de ander niet. Iemand spreekt over een ziel en een ander over herinneringen die worden doorgegeven. Ze kunnen elkaar nog steeds helpen verhuizen, naar elkaar luisteren of samen verdriet hebben. Niet ieder verschil hoeft vooraf tot een gedeelde taal te worden teruggebracht.

Ook binnen één leven kan een overtuiging veranderen. Een gedachte die ooit veel droeg, wordt minder belangrijk. Een vertrouwd antwoord roept nieuwe vragen op. Dat hoeft niet te betekenen dat iemand vroeger oneerlijk was of zich nu beter heeft ontwikkeld. Soms heeft de ervaring een andere vorm gekregen. Soms is er meer informatie. Soms weet iemand eenvoudig niet meer wat hij gelooft.

We maken van zulke veranderingen gemakkelijk een reis met een juiste richting. Van zekerheid naar twijfel, of juist van zoeken naar vertrouwen. De vertelling kan achteraf samenhang geven. Zij kan ook de indruk wekken dat degene die nog twijfelt op weg is naar het antwoord van de verteller. Dan krijgt de openheid toch weer een bestemming.

Dat geldt ook voor hoop. We spreken er graag over als een kracht die mensen draagt. Soms is dat zo. Je verlangt naar iets en het brengt je in beweging. Je probeert een gesprek te herstellen. Je zoekt een mogelijkheid die nog niet onderzocht was. De toekomst is onzeker en juist daarom is er iets om op te hopen.

Hoop kan eveneens vermoeiend worden. Een nieuwe afspraak vraagt voorbereiding. Een mogelijkheid opent en sluit weer. Je wilt graag geloven dat dit verschil maakt en bent bang voor de volgende teleurstelling. Iemand kan daarin ondersteuning nodig hebben die de hoop niet voortdurend aanwakkert. Misschien wil diegene eerst vertellen hoeveel het kost om opnieuw te beginnen.

De werkelijkheid kan ook veranderen zonder dat we weten wat dat voor de hoop betekent. Er is beter nieuws dan verwacht en iemand blijft bang. Er valt een mogelijkheid weg en er is onverwacht opluchting. Gevoelens volgen niet

altijd de richting van de feiten. Een verandering vraagt soms tijd om werkelijk deel van een leven te worden.

Daarom kan een ander niet volledig bepalen waarop jij nog moet hopen. Die kan informatie geven, mogelijkheden helpen afwegen of zorgen uitspreken. Maar het verlangen zelf heeft een persoonlijke betekenis. Zelfs wanneer iets niet gebeurt, was het niet vanzelf verkeerd om het te hebben gehoopt. Je verlangde naar iets wat belangrijk was. De toekomst heeft daar geen belofte over gedaan.

Soms ontbreekt hoop. Dat kan een voorbijgaand gevoel zijn, een langdurige zwaarte of een situatie waarin passende hulp dringend nodig is. Een schrijver kan dat onderscheid niet op afstand voor iedere lezer maken. Wat hij wel kan, is geen verheven betekenis plakken op het ontbreken van perspectief. Er hoeft geen verborgen wijsheid te worden gevonden in een moment waarop iemand vooral ondersteuning nodig heeft.

Tegelijk verdient ook een leven dat niet duidelijk beter wordt een plaats in onze aandacht. Anders blijven we vooral spreken met mensen bij wie een verhaal over herstel verteld kan worden. We vragen wat iemand geleerd heeft, hoe hij sterker werd en waar hij nu dankbaar voor is. Er kan ook iemand tegenover ons zitten die geen van die dingen wil zeggen.

Het moeilijke kan moeilijk blijven. Er kan contact zijn zonder opluchting. Het is dan verleidelijk om alsnog een kleine winst te zoeken. Je hebt toch gegeten. Je bent toch hier. Soms is zo’n opmerking welkom, soms vraagt ze opnieuw dat iemand zijn dag positiever beoordeelt.

Het woord overgave blijft daarbij voor mij bruikbaar wanneer het ruimte laat voor het verdere leven. Er kan een moment zijn waarop de voortdurende opdracht om iets op te lossen minder nadrukkelijk wordt. Iemand gaat naar buiten, belt een vriend of is even met iets anders bezig. Dat kan betekenisvol zijn. Het hoeft geen toestand te worden die vervolgens bewaard moet blijven.

Ik weet niet of er in ieder mens een onaantastbare essentie is. Ik kan daar een gevoel bij hebben, een voorstelling of een gedachte die me aanspreekt. Voor dit boek is het niet nodig dat de lezer die deelt. Iemand kan vanuit een heel ander beeld van de mens tot dezelfde wens komen om zorgvuldig met anderen om te gaan.

Een ontmoeting hoeft bovendien niet altijd diep te gaan. Twee mensen kunnen naast elkaar zitten en weinig belangstelling hebben voor de zin van het leven. Ze bespreken een lekkende kraan, een buurtgenoot of wat er morgen gegeten wordt. Het gewone gesprek is geen lager niveau dat we moeten overstijgen om werkelijk contact te hebben.

Nawoord

Toen ik woorden ging verzamelen, zocht ik houvast bij onrust. Ik wilde kunnen teruglezen wat me iets had gebracht. Later kwamen er eigen teksten en verhalen. Dat zoeken is niet netjes afgesloten door het schrijven van dit boek. Er zijn nog vragen en ervaringen die niet in een heldere conclusie passen.

Wel is er iets gedeeld. Gedachten over wat het betekent om te leven terwijl niet alles opgelost is. Over de zorg die we geven en ontvangen, de waarde die we aan werk toekennen en de vrijheid die woorden kunnen laten. Het zijn onderwerpen waarover een ander vanuit een heel ander leven verder kan denken.

Ik merk zelf dankbaarheid waar eerder vaak zwaarte op de voorgrond stond. Dat is iets wat ik nu kan ervaren. Het maakt mijn verleden niet noodzakelijk en geeft mij geen routekaart voor een ander. Ik wil het kunnen delen zonder dat iemand die elders in het leven staat er een bestemming in moet zien.

Er bestaan ook ervaringen die ik niet in dit boek heb verteld. Over mijn eigen leven en over de mensen die daarin belangrijk zijn. Een persoonlijk vertrekpunt vraagt niet dat alles openbaar wordt. Wat ik deel, kan iets herkenbaar maken; wat onverteld blijft, houdt zijn eigen plaats.

Van hieruit gaat het gewone leven verder. Met mogelijkheden, met moeite en met dingen die geen beschouwing vragen. Er is misschien een bericht waarop je nog wilt antwoorden. Een mens die je graag ziet. Of een avond die je liever rustig doorbrengt.

Het boek mag hier dicht.

Bronnen en totstandkoming

Dit boek verbindt persoonlijke ervaringen, ethische keuzes en beschouwingen over taal en leven. De geraadpleegde bronnen dragen specifieke passages. Zij vormen geen wetenschappelijk bewijs voor de werking van De Vrede van Overgave of voor de effecten van deze verhalen. Een theoretisch model, een beschrijving van een praktijk en een empirisch onderzoek hebben daarbij een verschillende status.

1 Carl Rogers over de therapeutische verhouding

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103. https://doi.org/10.1037/h0045357

Gebruikt in hoofdstuk 3 voor Rogers' theoretische voorstel over aanvaarding, empathisch begrip en het belang dat de cliënt daar iets van ervaart. De verbinding met gewone gesprekken is een beschouwing van de auteur, geen bewezen toepassing buiten therapie.

2 Stichting Presentie over aansluiten en handelen

Stichting Presentie. Wat is presentie? https://www.presentie.nl/wat-is-presentie/ Geraadpleegd op 26 oktober 2026.

Gebruikt in hoofdstuk 3. De beschrijving van relationeel werken, afstemming, praktisch handelen en vakmanschap is ontleend aan de uitleg van de stichting zelf. Er worden geen uitspraken over effectiviteit overgenomen. Een opgenomen verhaal kan zich niet persoonlijk op een luisteraar afstemmen; het wordt hier niet gelijkgesteld aan presentiebeoefening.

3 Aanvaarding en handelen in ACT

Association for Contextual Behavioral Science. The Six Core Processes of ACT. https://contextualscience.org/six_core_processes_act Geraadpleegd op 26 oktober 2026.

Gebruikt in hoofdstuk 4 voor de verbinding tussen aanvaarding, psychologische flexibiliteit en handelen naar gekozen waarden. Dit is een beschrijving van de benadering door de vakvereniging. De Vrede van Overgave wordt niet gepresenteerd als een vorm van ACT. Bewijs voor een behandeling zou bovendien geen bewijs voor deze verhalen zijn.

4 Spinoza over gevoelens als natuurverschijnselen

Spinoza, B. de (1677). Ethica, deel III, voorwoord. Geraadpleegd in de Engelse vertaling van R. H. M. Elwes, The Ethics, via Project Gutenberg, e-boek 3800. https://www.gutenberg.org/files/3800/3800-h/3800-h.htm

Gebruikt in hoofdstuk 4 voor een beperkt filosofisch vertrekpunt: de mens staat niet buiten de natuur en gevoelens verdienen onderzoek in plaats van alleen veroordeling. Daarmee wordt niet Spinoza's gehele filosofie overgenomen. De passage is geen verklaring van een individuele psychische of lichamelijke klacht.

5 Stroebe en Schut over omgaan met verlies

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197–224. https://doi.org/10.1080/074811899201046

Gebruikt in hoofdstuk 6 voor de voorgestelde beweging tussen verliesgerichte en herstelgerichte aandacht, met ruimte voor tijdelijke afstand. Het artikel formuleert een model en bespreekt de noodzaak van verdere toetsing. Het model wordt niet gebruikt als norm voor iemands persoonlijke rouwverloop, noch als onderbouwing voor een verhaal over ieder ander soort verlies.

6 Het raam boven de tuin

Harkema, M. Het raam boven de tuin, uit de reeks Tot rust komen. Meegeleverde leestekst en bundeling van zes rustverhalen, beschikbaar gesteld op 26 oktober 2026.

In hoofdstuk 8 wordt de vorm van deze eigen tekst besproken. De uitleg van de afwisseling tussen omgeving en gedachte is een redactionele lezing. Het beschreven ritme is geen aangetoond werkingsmechanisme. Het initiatief en de actuele verhalen zijn te vinden op https://devredevanovergave.nl/

7 Verschillen in innerlijke beelden

Zeman, A., Dewar, M., & Della Sala, S. (2015). Lives without imagery — Congenital aphantasia. Cortex, 73, 378 –380. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2015.05.019

Gebruikt in hoofdstuk 8 voor het bestaan van verschillen in gerapporteerde vrijwillige visuele voorstellingen. De publicatie beschrijft 21 zelfgeselecteerde personen en heeft dus beperkingen. Zij onderbouwt geen uitspraak over de waardering of werking van deze luisterverhalen. De keuze om ze ook zonder heldere innerlijke beelden toegankelijk te willen maken, is een redactionele keuze.

Persoonlijke bronnen

Dit boek put uit persoonlijke ervaringen, eigen teksten en toelichtingen van Matthijs Harkema. Ook zijn andere boeken en luisterverhalen vormen een deel van de achtergrond. Niet alle persoonlijke ervaringen worden hier opnieuw gedeeld.

Totstandkoming

Dit manuscript is ontwikkeld in gesprekken met Matthijs Harkema. ChatGPT van OpenAI is gebruikt als schrijf- en redactiepartner bij het onderzoeken, ordenen en formuleren. De persoonlijke ervaringen zijn afkomstig van de auteur. Alledaagse situaties zijn verbeelde voorbeelden; ze zijn niet ontleend aan vertrouwelijke gesprekken of herkenbare cliënten. Dit is een persoonlijke uitgave. De vermelding van vrijwilligerswerk bij De Luisterlijn houdt geen betrokkenheid, goedkeuring of aanbeveling van die organisatie in.

Persoonlijke passages beschrijven ervaringen en bevatten geen vastgestelde causale verklaring voor de levensloop. Het boek biedt beschouwing en verhalend gezelschap. Het vervangt geen professionele zorg.

Hoe kunnen we elkaar gezelschap houden wanneer het leven geen duidelijk antwoord geeft

In Gezelschap bij het leven onderzoekt Matthijs Harkema wat woorden, aandacht en verbeelding kunnen betekenen bij onrust, kwetsbaarheid en onzekerheid. Vanuit persoonlijke ervaringen denkt hij na over helpen en ontvangen, werk en waardigheid, liefde en afhankelijkheid.

Het bestaan mag daarbij een mysterie blijven. Gedachten worden onderzocht, overtuigingen blijven bespreekbaar en ook het gewone leven krijgt ruimte.

Een persoonlijk boek dat de lezer uitnodigt om mee te denken, iets te herkennen of een tijdje bij een verhaal te verblijven.

De Vrede van Overgave
devredevanovergave.nl

